〇〇〇株式会社　御中

企業研修プログラムのご案内

2009年5月8日
Art self
八巻　理恵

INDEX

Art selfのコンセプトは「感性」

人は誰でも子供の頃、自分の感性に従って行動を起こして行きます。
楽しいことに行動を起こし、好きなことを見つけて行きます。
その行動は、人に感動や感激をもたらす内なるパワーをもたらします。

でも、人はいつの頃からか、「こうしなければいけない」「こうするべきだ」という
既成の枠に縛られ、本来の感性を封印してしまいます。
その結果、本来の内なるパワーを発揮できません。
人が本来のパワーを最大限に発揮し人生を輝かせるために、
感性を磨いて行くことが大切です。

あなたは何を感じているときが幸せですか？
もし、絶対に成功するとしたら何を手にしたいですか？
もし、あなたの願望が手に入ったらどんな気持ちですか？

あなたはこれらの問いかけをどれくらいしているでしょう？
上質な質問は、あなたの人生の質を高めます。

あなたの人生は、あなたの作品であり、
あなたは人生のアーティストです。

Art self はNLPという人間の右脳にフォーカスした
学問をベースに能力開発していけるプログラムを用意しています。

Art selfの考えるトレーニングが求められる背景

企業研修において「ロジカル思考」や「戦略思考」といった
コンセプチュアルスキルのトレーニングに、各企業が傾注させていく一方で、
こうした高いスキルを身に付けていっても、そのスキルを実務に活かして
キャリアアップしていこうという「気力」や「意欲」が低下している傾向が
顕著に現れてきています。また、「気力」や「意欲」を持とうとしても、
厳しい環境の中沈滞する組織の中でそれがなかなかうまく持ていないために、
折角身につけたスキルが活かされていないビジネスパーソンが多いのが現状です。

Art selfは、こうした実態を鑑み、
「意識変革」「在り方」「ぶれない自分」
を理論と体験を通して腑に落として頂き、
潜在能力を発揮することで、活力ある自律した「個」を取り戻し、
組織を活性化させ、活躍するビジネスパーソンへ行動変容してゆくための
トレーニングにフォーカスして取り組んでいます。

Art self
Art selfの研修
ぶれない自分
（自分軸）
理論
体験
行動変容
意識変革
在り方
理論と体験を通して
３つの視点からの行動変容を促します
Art self
あなたの感性が
可能性を広げます

研修サービス体系

新入社員　中堅社員　リーダー／主任　管理職

階層別研修

リーダーシップ研修

メンタリング研修

モチベーションアップ研修

セルフコーチング研修

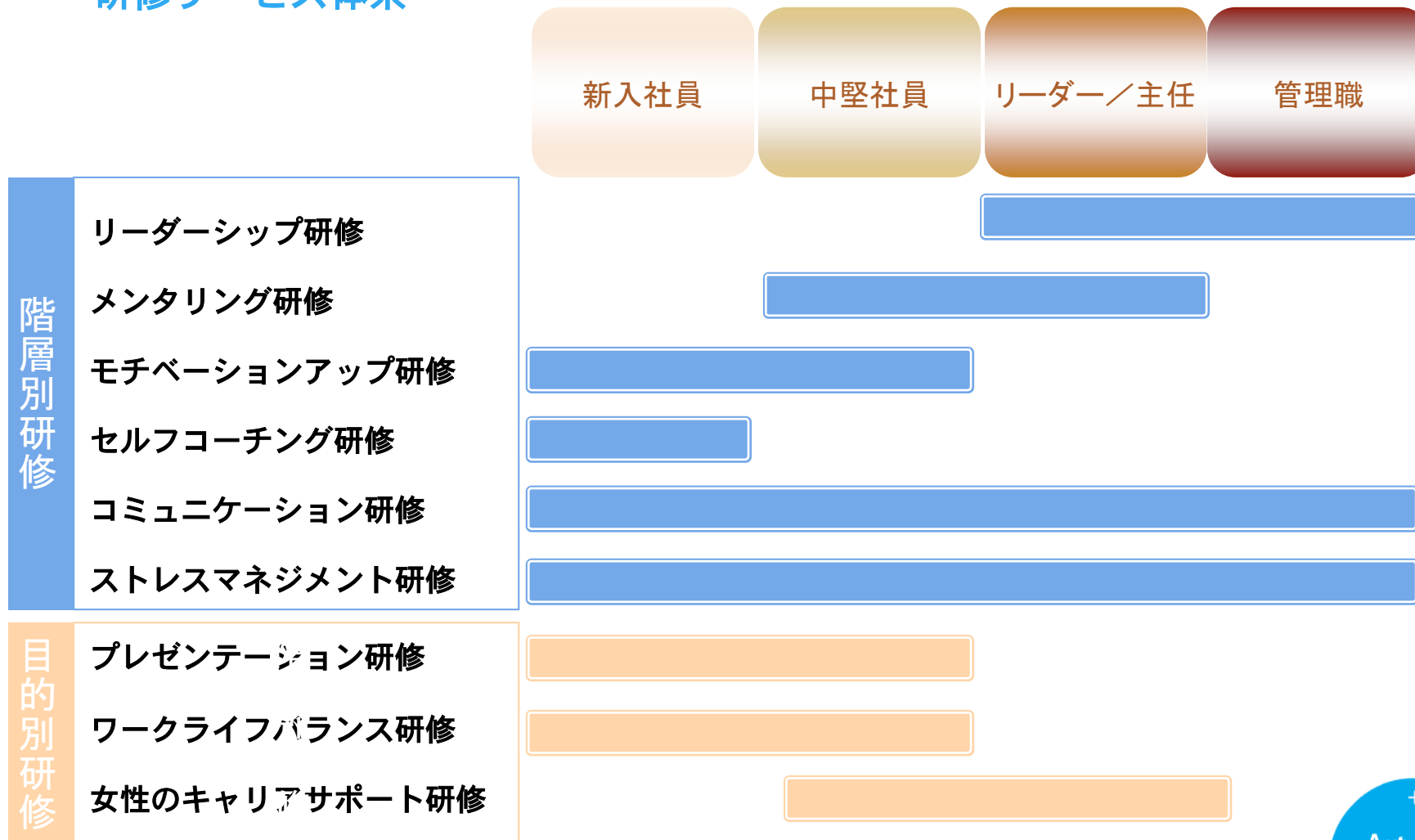
コミュニケーション研修

ストレスマネジメント研修

目的別研修

プレゼンテーション研修

ワークライフバランス研修

女性のキャリアサポート研修

Art self

Art selfの『セルフコーチング理論』とは

人がポジティブな行動を起こしていくために必要な、
「願望」、「可能性」、「信念・価値観」は自身の潜在意識に
存在しています。
そして、それらを引き出し、自分を最高に輝かせるコーチは、
自分の中に存在しています。

人は、ポジティブな行動を制限してしまう固定概念を手放し、
自分の中に本当の「願望」や「可能性」を見つけた時に、
自分の「感性」を肯定し、他人に対して自分をオープンに
表現できるパワーを手にします。
そのパワーが脳を活性化し、人間の「創造力」や「人間性」を
より豊かなものにしてくれます。

『セルフコーチング理論』とは、
このパワーを手にする「方法」と「トレーニング」全般を言います。
『セルフコーチング』のトレーニングにより、
「モチベーション」や、「コミュニケーション力」を向上させ
真の「リーダーシップ」をも手にすることができます。

Art selfの『セルフコーチング理論』とは

自分の本当に欲しいもの、また必要なものは何でしょうか？
その答えを知っているのは、自分自身です。
すべての鍵は自分自身の中にあります。

セルフコーチングは、自分自身がもっている気づいていない
自信の可能性を最大限に活かす方法と、
無意識に自分を制限しているものを手放していく
具体的な方法を紹介していきます。

Art self

セルフコーチングがもたらす効果

＜スピリチュアリティ＞の発見
潜在意識にあるあなたの「つながり」の意識、例えば家族、仲間、自然、多くのものとの「つながり」を感じた時に、人の心は満たされます。そしてそれは癒しになり、人に心の平安をもたらします。

《願望》の発見

潜在意識にある本当の願望は自分の感情をワクワクさせモチベーションを
高めます。明るいエネルギーは人を魅了します。

《可能性》の発見

潜在意識にある可能性に気づいた時、自分に対する本当の自信を手にします。
そしてそれが、人を動かしていく原動力にも繋がります。

《信念・価値観》の発見

潜在意識にある自分が大切にしているものに気づいた時に、他者の言動や環境に
ぶれない自分（自分軸）を手にします。
そして、それが継続して欲しいものを手にする行動の礎となります。
また、逆に自分の潜在意識には、行動に制限を与えてしまう負の信念・価値観
もあります。それを受け止め、手放していく事で自分の行動や在り方が
ポジティブに変化します。

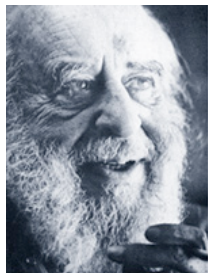
セルフコーチングのベースであるNLPとは？

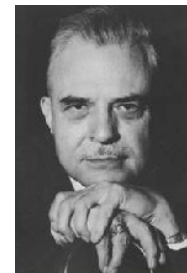
NLPの理論

Neuro　（神経／五感）	人間は五感を通して情報を収集している
Linguistic（言語）	人間は情報を言語で意味付けして脳に記憶する
Programming（プログラム）	人間は記憶された一連の体験によって、 自動反応を起こすプルグラムを作っている

NLPは、1970年代に米国カリフォルニアで始められた「言語学」と「心理学」を組み合わせた実用的な学問です。

創始者である、リチャード・バンドラーとジョン・グリンダーが
当時の天才セラピストとして非常に有名だった３人の「言葉の使い方」や、「ノンバーバル（非言語）の使い方」、「無意識の活用の仕方」といったものをを徹底的に分析・研究、体系化することでNLPが生まれました。
誰もが簡単に実践できるようにつくられ、その効果や即効性は非常に高く、
「最強のコミュニケーションスキル」と呼ばれる理由がここにあります。

フリッツ・パールズ（ゲシュタルト療法）

バージニア・サティア（家族療法）

ミルトン・エリクソン（催眠催眠）

NLPの特徴

「セラピー要素」と「コーチング要素」の
２つの領域を網羅しているという点がNLPの特徴です。

□セラピー要素
①現状問題を抱えて、前向きな行動がとれなくなっている人
②人間関係が上手くいかない人
③自分に自信が持てなくなってしまっている人等
マイナス地点の人を回復させるもの

□コーチング要素
①目的を明確にしてモチベーションを高めたい人
②更にリーダーシップやマネージメント能力を発揮させたい人等
ゼロ地点の人がこれからプラスに行動する。
又更に、プラス地点の人がもっと飛躍するためのもの。

Art selfの研修

セルフコーチングの概要とプロセス　Ⅰ

顕在意識（１０％）
・知性（知識／スキル）
・理性

潜在意識
（９０％）

負の感情
（嫉妬など）

◇本当の欲求（願望）
◇可能性の発見

肯定的な行動
（ポジティブ行動）

行動に制限を
与えてしまう
負の信念・価値観

◇思い込みに気づく
（自分のパターン）

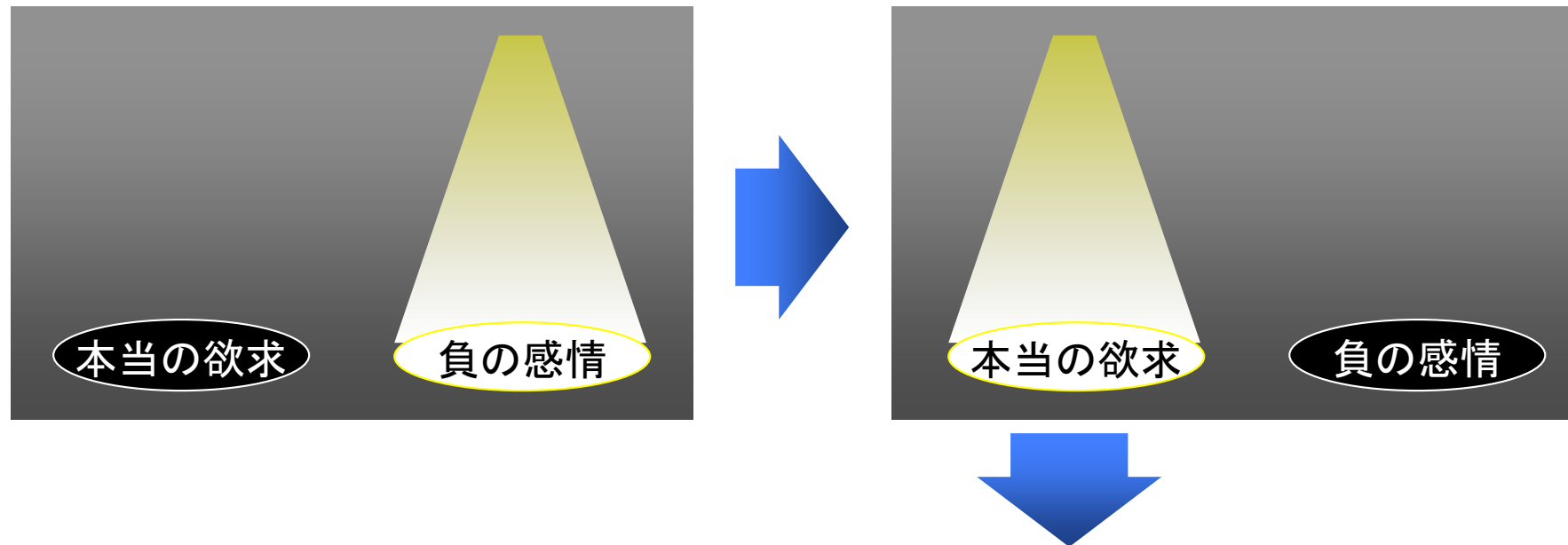
セルフコーチングの概要とプロセス　II

自分の意識のフォーカス（焦点）を本来の欲求に当てる

本当の欲求　負の感情

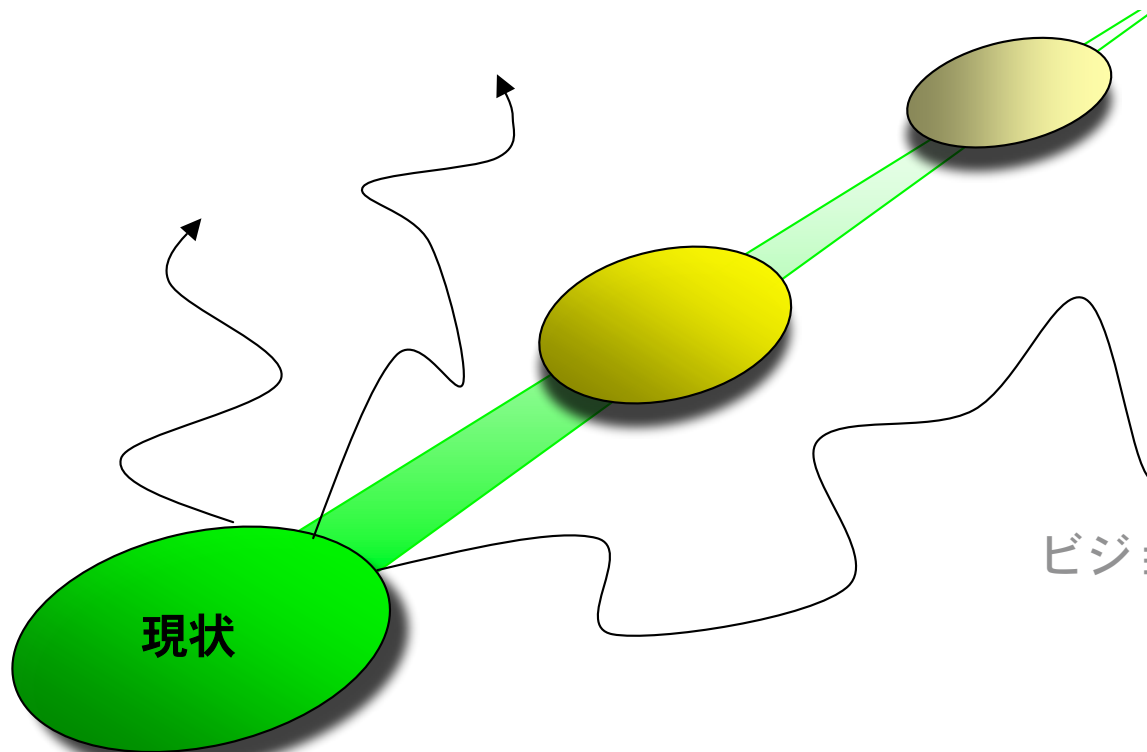
本当の欲求　負の感情

◇モチベーションUP!
◇肯定的行動へ！

Art selfの研修

セルフコーチングの概要とプロセス　Ⅱ

ビジョン

明確で具体的なビジョンは、
モチベーションが向かうべき方向性と明らかにする！

現状

ビジョンがないと・・・

セルフコーチングの概要とプロセス　Ⅲ

ぶれない自分（自分軸）を見つけ、自分のBeingを確立する

ぶれない自分（自分軸）

自分らしい「信念・価値観」を持ち
それにあった「環境」を創り
自分らしい行動をし、
自分の能力を発揮していける人

Having　・・・　成果

Doing　・・・　知識やスキルをつかって行動する

Being

Being

自分自身がもっている気づいていない潜在能力に気づき
自分の使命やビジョン、そして信念や価値観に基づき
自分の役割や目的／目標を自信をもって生き生きと活躍する
在り方を体得することを目指します。

プログラム例

プログラム	主な対象者	内容
リーダーシップ研修	主任層～ 管理職	人の心を動かすリーダーの「在り方」「あるべき姿」に気づき、自己意識の変革を促す。
ストレスマネジメント研修	全階層	人間の「欲求」ち「ストレス」の関係性を理解し、NLPコーチングを習得する。
モチベーションアップ研修	新入社員～ 中堅社員	環境変化にもぶれない自分（自分軸）を設定。心のストッパーを外す。
セルフコーチング	入社３年目までの社員	自分の可能性に気づき、ビジョンを描くことができるようになり、自信を持ってパフォーマンスを発揮できるようになる。
メンタリング研修	中堅社員～ 主任層	部下をサポート可能な洞察力をつけ、適切な対応ができる傾聴や質問のスキルを習得。
コミュニケーション研修	全階層	信頼関係を構築し、価値観の違いを認識し、相手の立場にたった「傾聴」や「話し方」などのスキルを学ぶ。

Art self

ストレスマネージメント研修

対　象　：管理職
ねらい　：部下のストレスマネージメント
効　果　：部下のモチベーション向上による組織の活性化
手　法　：講義／ペアディスカッション／アセスメント／ワーク／グループディスカッション／プレゼンテーション／ロールプレイ

トレーニングコースについては
❶　このトレーニングが求められる背景
❷　コース概要（「ねらい」を具体的にしたもの
❸　学習目標
「・・・・ができるようになる」の形式で
❹　❷❸が明確なら必要ないかもです
❺　手法はリストに具体的に記載して割愛すればよいのではないでしょうか

所要時間7時間程度

研修項目	内容	手法
■オリエンテーション ■最新の心理学NLPの背景と理論 （脳の取り扱い説明書、卓越性の研究）	・研修の目的と問題点の共有化 ・管理者として人間の本質理解を深める	講義
■管理者の「状態管理能力」「目標管理能力」の向上による指導力の強化 （部下の心を動かす管理者の「在り方」を体感する）	・部下に影響力を与える管理者としての「自分軸」（ビジョン、信念価値観、使命感）の設定 ・組織のリーダーに相応しい意識の方向性を学ぶ（アセスメント→気づき→意識の変革）	実習 アセスメント
■人間の「欲求」と「ストレス」の関係性を理解し、NLPコーチングを習得する （人間のストレスの奥にある人間の根源的な欲求に対する根本理解を体感する）	・マズローの5段階欲求説の視点から人間理解を深める ・ストレスを創る脳のメカニズムを理解する ・「意識変革」を起こし、ストレスを手放し、意識を変革させる手法の習得	講義 ＆ 実習
■部下を意欲的にする真の コミュニケーション力を強化する （リーダーと部下の関係性が部下の意欲ある行動に大きな影響を与えることを体感する）	・部下との関係性を良好にするコミュニケーション技法 ・非言語のメッセージを受容する （視線、表情、所作、姿勢への観察力） ・当事者意識と非当事者意識の違いを体感し、部下理解を深める	実習
■グループディスカッション （管理者の意識が部下へ大きく影響することを体感する）	・気づき／コミットメントの共有化→プレゼンテーション	実習
■ロールプレイ （管理者自らの意識、表現力、コミュニケーション力の変革を体感する）	・1日学んだことから、ストレスを抱えている部下への対応を実際に演じる。 ・ロールプレイ後、受講生やトレーナーからフィードバックを得て、自己変革を現場力へ落とし込む	実習
■まとめ	質疑応答・まとめ	

Art self

セルフコーチング理論による　リーダーシップ研修

対　象　：管理職
ねらい　：部下の意欲と能力を引き出すリーダーとしての人間力の強化
効　果　：組織の活性化による業績の向上
手　法　：講義／ペアディスカッション／アセスメント／ワーク／グループディスカッション／プレゼンテーション

所要時間7時間程度

研修項目	内容	手法
■オリエンテーション ■最新の心理学NLPの背景と理論 （脳の取り扱い説明書、卓越性の研究）	・研修の目的と問題点の共有化 ・最新の心理学NLPの背景と理論 （脳の取扱説明書、卓越性の研究、）	講義
■「状態管理能力」「目標管理能力」の向上 による指導力の強化 人の心を動かすリーダーの 「在り方」「あるべき姿」を体感する	・部下を導くリーダーとしての目標設定の仕方（言語、イメージ、体感） ・部下に影響力を与える管理職としての「自分軸」 （信念価値観、使命感）の設定の仕方 ・組織のリーダーに相応しい意識の方向性を学ぶ （アセスメント→気づき→意識の変革）	実習 アセスメント
■人と相手を意欲的にする 真のコミュニケーション力を強化する リーダーと部下の関係性が部下の 行動に大きな影響を与えることを体感する	・部下の心を動かす信頼関係の築き方 ・言語と非言語による洞察力、共感力、指導力を習得する ・部下のモチベーションを高めるコミュニケーションの構築の仕方 ・当事者意識と非当事者意識の違いを体験することにより人間理解を深める	実習
■多面的な視野と自己の卓越性に 気づきリーダーとしての自覚を強化する NLPのワークで意識の変革を体感する	・モデリング ロールモデル、メンターを探し、なりきることで、自己の表現力を強化し、 魅力的なリーダとしての影響力を身　に付ける ・ディズニーストラテジー イメージ力、現実対応力、批判力を強化し現実的な行動に結　び付ける ・意識変革を定着させるメンタルトレーニングを体験	実習
■グループディスカッション	・気づきの共有化	実習
■全員のプレゼンテーション （ロールモデルになりきりプレゼンを行う）	・コミットの強化 リーダーの意識が部下へ大きく影響する事に対する気づきを深める	実習
■まとめ	質疑応答・まとめ	

NLPモチベーションアップ研修

対　象　：新入社員～入社2･3年次社員
ねらい　：前向きな心を持ち、意欲的な行動をとり、豊かな人間関係を構築できる自律的ビジネスパーソンの育成
効　果　：モチベーションの高いビジネスパーソンによる業績の向上
手　法　：講義／ペアディスカッション／実習／プレゼンテーション

所要時間7時間程度

研修項目	内容	手法
■オリエンテーション	・研修の目的と問題点の共有化 ・最新の心理学NLPの背景と理論 （脳の取扱説明書、卓越性の研究、）	講義
■「状態管理能力」の強化 行動にブレなく、モチベーションを上げる方法を体感	・モチベーションを上げる目標設定の仕方（言語、イメージ、体感） ・環境の変化にもブレない自分軸（信念価値観）の設定の仕方 ・自信を高めるセルフイメージの設定の仕方 ・意識の6段階	実習
■意欲的な行動を阻止する心のストッパーを外す	・個々人の固定概念を認識する ・思い込みの構造を理解する ・思い込みである固定概念を手放す	講義
■自分と相手を意欲的にするコミュニケーション 信頼関係の構築を体感	・人の心を動かす信頼関係の築き方 ・言語と非言語のコミュニケーションの重要性 ・自他を意欲的にするコミュニケーションの構築の仕方 ・自他を意欲的にする「セルフコーチング」の実習	実習
■多面的な視野と自己の卓越性に気づく	・モデリング ・ロールモデル、メンターを探し、なりきることで、なりたい気持ちの喚起と、現状に必要なことへの気づきを深める ・ディズニーストラテジー ・イメージ力、現実対応力、批判力の強化 ・メンタルトレーニングでモチベーションの定着の仕方を習得する	実習
■全員のプレゼンテーション	気づきの共有化 コミットの強化 意識の変革がもたらす人への影響力の変化への気づき	実習
■まとめ	質疑応答・まとめ	

Art self

Art selfの研修の流れと手法

‖ パフォーマンスニーズからのヒアリングによるサポート

企業における研修は、単なる人材育成ではなく、経営戦略／事業戦略のSolutionであり戦略的投資です。事業運営において不足しているパフォーマンスニーズをしっかりとお伺いして、研修企画を策定し、研修担当者様とご一緒にプログラムを作り上げて行きます。

‖ 効果的なプログラム

Art selfのプログラムはNLPという人間の右脳にフォーカスした学問をベースに能力開発していけるプログラムを用意しています。『セルフコーチング』理論をベースに各階層別、目的別にプログラムを作成しております。

‖ 実践的な展開

Art selfのプログラムは座学のような受身ではなく、ディスカッションやワーク、アセスメントなど多様な手法を取り入れた実践的な研修を実施しております。

お問い合わせ・ご相談	企業提案までは費用はかかりません。 また、情報提供も承ります。 お気軽にご相談ください。
研修企画についてのお打ち合せ	企業経営や組織などの課題、研修ニーズなどについて、詳しくお伺いしながら、企画の概要をつめてまいります。
企画提案	収集しました情報に基づき、最適と考える研修企画をご提案します。 場合によっては、企画を再提出いたします。
研修内容の決定	プログラム、テキスとの作成をし、 プログラムの進行方法や取り扱う内容などを担当者様とご一緒に決定してまいります。
研修実施	「セルフコーチング」理論を体得し、 数多くの研修実績をもつ講師を派遣します。
研修後フォロー	研修結果をご報告いたします。 研修で設定した内容などのフォローを研修講師自らが受講者へメールなどを使用しフォローをいたします。

研修費用（概算）

受講者数　：　１０名～２０名程度

費用　：　３５万円／日　（２日の場合は７０万円）＋　交通費実費

Art self

講師

八巻　理恵（やまき　りえ）

産業カウンセラー　　心理相談員　　NLPマスタープラクティショナー＆トレーナー

大学卒業後、自分自身の人生のターニングポイントにおいて、
心理学を学ぶ事が大切だと感じ、ロジャース来談者中心療法、
交流分析、アサーショントレーニング、サイコシンセシス等の
心理学を学ぶ。

その後産業カウンセラー、心理相談員の資格を取得し、個人カウンセリングや
カルチャーセンターでの心理学講座を開講し好評を得る。
更に、人材育成に興味を持ち、研修会社に６年間所属し、100社以上の企業や
官庁の方々に携わる。

「もっと人の心理を極めたい」という気持ちが高まった時に、今非常に注目
されているNLPに出会う。
NLPマスタープラクティショナー、トレーナートレーニングを修了し、その後
最も効果的にNLPを実践できるプログラムとして「セルフコーチング」を開発、
企業、官庁、個人向けに実施している。
今後、若者が夢を語れる社会を創るために、「セルフコーチング」の
プログラムを教育の分野にも広げていきたいと思っている。

文芸社より
絶賛発売中

企業・公官庁での講師の研修実績

- 衆議院
- 主税局
- 気象庁
- 人事院
- トヨタ自動車株式会社
- 日産自動車株式会社
- ヤマハ株式会社
- 富士通株式会社
- 株式会社リコー
- 株式会社東芝
- 株式会社日立製作所
- 横河電機株式会社
- 株式会社NTTデータ
- NTTコミュニケーション株式会社
- KDDI株式会社
- 東日本電信電話株式会社
- 東海旅客鉄道株式会社
- 東武鉄道株式会社
- TDK株式会社
- 日本たばこ産業株式会社
- シスコシステムズ合同会社
- 伊藤忠エネクス株式会社
- サノフィ・アベンティクス株式会社
- ジブラルタ生命保険株式会社
- 三井物産株式会社
- コスモ石油株式会社
- 日本モレックス株式会社
- 三井住商建材株式会社
- 株式会社みずほ銀行
- 日本板硝子株式会社
- 三菱レイヨン株式会社
- 協和発酵工業株式会社
- 万有製薬株式会社
- 日本郵政株式会社
- ソフトバンクレテコム株式会社
- その他多数

Art self

Art selfでは、定期的に下記のセミナールームにて企業研修担当者様を対象とした
「セルフコーチング」体験会を開催しております。
まずは、NLPをベースとした「セルフコーチング」の理論とワークを是非一度体感
いただけたらと存じます。

　セミナールーム　　東京都中央区日本橋●●●●●●●●

またArt selfでは、『セルフコーチング理論』を、階層別、目的別に体系立てた
プログラムをご用意しております。
プログラムは、ご相談を頂いてから貴社の抱えるパフォーマンスニーズに合わせて
カスタマイズし、実施、アフターフォローをし、確実に成果が出る形へと導きます。

Art self一同、ご用命をお待ちしております。
ご不明な点等ございましたら下記のアドレスまでご連絡賜りますようお願いいたします。
　　info@artself.jp

弊社代表の八巻がメールマガジンを発行しております。是非ご登録頂きお読み頂くと
「セルフコーチング」や「NLP」についてご理解が深まると存じます。
　　「八巻理恵 ☆セルフコーチング☆メルマガ」（まぐまぐより配信）